



Superfix V: Koreanische „Hähnchen“-Nudeln

Carbonara-Style mit Käse und Sesam



ca. 25min



3-4 Personen

Wer kennt und vergöttert sie nicht, die cremige Carbonara-Sauce aus Eigelb, würzigem Käse und einem Schuss Kochwasser? Auch in diesem Rezept macht sie sich als seidige Komponente mit saftigen veganen Hähnchenschnitzeln von Heura und vorgeschnittenem Gemüse sehr gut auf deinem Teller. Der Clou: Heute verwenden wir dicke Udon-Nudeln, pikante Gochujang-Paste und Sojasauce für den koreanischen Kick. Unbedingt probieren!

Was du von uns bekommst

- 600g frische Udon-Nudeln ¹
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel ⁶
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier ³
- 90g Butter ⁷
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 75.3g, Eiweiß 32.5g



1. Sauce vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Käse** fein reiben. 2 Eier vorsichtig aufbrechen und die Eigelbe vom Eiweiß trennen. In einer großen Schüssel die Eigelbe mit dem **Käse** zu einer **Paste** verrühren. **Tipp:** Die Eiweiße einfrieren und für ein anderes Rezept aufbewahren.



4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. Inzwischen die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Mit einem Messbecher **200ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. „Hähnchen“ anbraten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer großen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



5. Nudeln vermengen

Die **Nudeln** und **100ml Nudelwasser** in die Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 1Min. vorsichtig mit dem **Gemüse** und den **Schnetzeln** vermengen.



3. Gemüse mitbraten

Den **Gemüsemix** mit 1 kräftigen Prise Salz in die Pfanne zu den **Schnetzeln** geben und ca. 3Min. anbraten, dann die **Sojasauce**, die **Chilipaste** und 90g Butter hinzufügen und ca. 1Min. weiterbraten, bis die Butter geschmolzen ist. Die Pfanne vom Herd nehmen.



6. Sauce fertigstellen

Die „**Hähnchen**“-**Nudeln** gründlich und zügig mit der **Ei-Käse-Paste** in der Schüssel verrühren, bis eine cremige **Sauce** entsteht. Ggf. mehr **Nudelwasser** angießen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Die **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Sesam** und den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.